

# A TÁRSAS HELYZETBEN TAPASZTALT FLOW-ÉLMÉNY KAPCSOLATA A BOLDOGSÁGORIENTÁCIÓKKAL

MAGYARÓDI TÍMEA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet

E-mail: magyarodi.timea@ppk.elte.hu

Beérkezett: 2019. szeptember 30. – Elfogadva: 2019. október 22.

**Háttér és célkitűzések:** Az áramlatélménnyel teli, elkötelezett élet a boldogságorientációk egyikének tekinthető, a teljes élet része, az élvezetes és jelentésteremtő élet mellett. Társas helyzetben való megélése miatt a jóllét növelésének egyik eszköze is lehet. A társas helyzetben tapasztalt flow összefüggéseit a jóllét különböző dimenzióival eddig nem vizsgálták, holott a társas kapcsolatok jóllétnövelő szerepét több koncepció hangsúlyozza: jelen vizsgálat célja a flow-élmény társas helyzetben való átélésének boldogságorientációkhoz kapcsolódásának feltárása.

**Módszer:** Online kérdőíves módszerrel lebonyolított kutatásunkban 1060 fő, 18 éven felüli válaszadó vett részt, életkori átlag (szórás) = 26,67(10,76). A kérdőíveket anonim módon töltötték ki: Általános Flow Leírás, Általános Flow Leírás Társas Interakciókban, Flow Állapot Kérdőív, Flow Szinkronizáció Kérdőív, Boldogságorientáció skála.

**Eredmények:** K-központú klaszterelemzéssel az élvezetes és jelentésteremtő boldogságorientációt leíró változókkal a résztvevőkből négy csoportot alkottunk: jelentésteremtő, örömteli boldogságorientációval jellemezhető személyek, üres, valamint teljes életet élő személyek. Eredményeink szerint az üres és teljes életet élő csoportja mindegyik vizsgált változó mentén különbözik (flow-élmény gyakorisága egyéni és társas helyzetben, flow-élmény minősége, flow-szinkronizációs összetevők), a hatásmérték közepes értékeket vesz fel, a megmagyarázott varianciaarány 5–13% között mozog.

Az élvezetes és jelentésteremtő boldogságorientációt követő csoportok nem különböztek észlelhetően a flow és flow-szinkronizációs összetevők mentén.

**Következtetések:** Eredményeink alapján valószínűsíthető, hogy a flow-élmény társas helyzetben mind az élvezetes (hedonisztikus) boldogságúthoz (az élményt követő pozitív érzelmek megtapasztalása segítségével), mind pedig az értelemteremtő (eudaimonikus) boldogságúthoz hozzáköthető (a fejlődés és növekedés, motivált cselekvés végzése útján), továbbá feltehetőleg a teljes élethez szükséges.

**Kulcsszavak:** flow, flow-szinkronizáció, társas interakció, teljes élet, üres élet, boldogságorientációk

## BEVEZETÉS

Az áramlatélmény (Csíkszentmihályi, 1975) azt a szubjektív állapotot jelöli, melyet a személy egy kihívást jelentő tevékenységbe való teljes bevonódáskor tapasztal. A *flow* (áramlat) a jóllét növelésének egyik eszköze is lehet (Csíkszentmihályi, 1999; Lyubomirsky, 2008). A jóllét fogalma képviseli azt, amit az emberek a boldogságról gondolnak (Martin-Krumm és mtsai, 2014), több, mint a pozitív érzelmek gyakori jelenléte (Diener, 1984). A társas támogatás, a pozitív kapcsolatok mind hozzájárulnak a mentális egészséghez (Park és mtsai, 2014), mely a jóllét tüneteinek szindrómájának tekinthető (Keyes, 2002), azonban kérdés, hogy a társas hatás az áramlatélményen keresztül hogyan járul hozzá a jólléthez.

Az arisztotelészi eudaimonikus (értelemkereső, jelentéstaláló, növekedésalapú), továbbá a hedonikus (örömmaximalizáló) boldogságút mellett (Kashdan, Biswas-Diener és King, 2008) Peterson, Park és Seligman (2005) harmadikként az elkötelezett élet útját azonosították, mely a flow-élményben gazdag életet jelöli (Csíkszentmihályi, 1990), és összefüggésben van mind az élvezetes, mind pedig a jelentésteli boldogsággal (Waterman, Schwartz és Conti, 2008).

Mivel az elkötelezett élethez szükséges flow-élmény átélése kevésbé gyakori, ezért kevésbé tekinthető tipikus boldogságútnak (Anić és Tončić, 2013). Ezenkívül probléma lehet, hogy az elkötelezett élet korrelál mind az élvezetes, mind a jelentésteli étellel, tehát nem tekinthetjük jól elkülöníthető, önálló faktornak a boldogságutak megjelölésekor (Waterman és mtsai, 2008, Anić és Tončić, 2013).

A mindennapos jóllét megtapasztalásához, tehát a teljes élethez mindhárom boldogságútra szükség van (Peterson és mtsai, 2005), ezzel ellentétben pedig az üres életet élő személy mindhárom boldogságorientációt alacsony szinten éli meg. A boldogságutak preferenciájának mérése a Boldogságorientáció Kérdőívvel történik, a szerzők javaslata alapján a mindhárom skálára adott magas és alacsony pontszámokkal különíthetők el a teljes és üres életet élő személyek (Peterson és mtsai, 2005). Egy kutatásban a kérdőív kétfaktoros megoldásával (hedonisztikus, eudaimonikus boldogságutak) dolgoztak, így a teljes és üres életet élő személyek csoportját a két faktoron elért pontszámok alapján határozták meg (Anić és Tončić, 2013). Mivel egy igazoltan érvényes mérőeszközzel van szó (Anić és Tončić, 2013; Chen, 2010; Martin-Krumm és mtsai, 2014; Szondy és Martos, 2014), valószínűsíthető, hogy ezek a pontszámok a személyek valódi szubjektív megítélését tükrözik.

Az áramlat mint optimális élmény affektív (rövid távon: pozitív irányú hangulatváltozás; hosszú távon: hatás a különböző jóllétkomponensekre) és kognitív (kapacitás növekedése, feldolgozási stílusok fejlődése) következményekkel is járhat (Keller és Landhäuser, 2012), az élmény hatásaira azonban mégis kevesebb vizsgálat fókuszál (Engeser és Schiepe-Tiska, 2012). Feltételezhető, hogy a flow-élmény átélése és a jóllét különböző dimenziói tekintetében körkörös okságról beszélhetünk, mivel a flow-élmény nem csak előrejelző tényezője lehet pl. a szubjektív jóllétnek (Fritz és Avsec, 2007), hanem az eredmények szerint a magasabb boldogságsszinttel rendelkező személyek intenzívebb flow-élményt is tapasztalnak (Sahoo és Sahu, 2009).

Több koncepció született az optimális élmény társas helyzetben való megtapasztalásának következményeiről: az élmény kapcsolatban van pozitív érzelmekkel, pl. az

öröm érzésével (Gaggioli, Milani, Mazzoni és Riva, 2011; Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli és Cifre, 2014; Walker, 2010); élvezetesebb, mint egyénileg (Walker, 2010), az élvezethez járul hozzá (Sweetser, Johnson és Wyeth, 2012; Sweetser és Wyeth, 2005), magasabb teljesítményt eredményez (Gaggioli és mtsai, 2011; Sawyer, 2008), és minőségileg is más jelenség a társas kontextus hatása miatt (Walker, 2010), magasabb szintű, intenzívebb élményt biztosít, mint egyedül (Magyaródi és Oláh, 2017).

A kihívást jelentő tevékenységben a partnerek közötti koordinációs tendencia elvezethet akár a mentális állapotok konvergenciájához is (Bakker, 2005), a flow-szinkronizációhoz (Magyaródi és Oláh, 2015b, 2016), mely a közös, kihívást jelentő tevékenységek közben létrejövő szubjektív flow-élmény és az interakció sajátosságainak egymásra hatását írja le, kiemelve az élménytöbblet jelentőségét (Magyaródi és Oláh, 2017).

A boldogságorientáció és a flow kapcsolatában a társas aspektus inkább következményként merült fel eddig: egyetemi hallgatóknál az elkötelezett élet mint boldogságorientáció növeli a közösségbe való bevonódást (Gabriele, 2008). Bár a flow-élmény társas szituációkban való átélésének jólléttel való kapcsolata egyelőre nem tisztázott, számos elképzelés kiemeli a szociabilitás (Harker és Keltner, 2001) és társas támogatás (Lakey, 2013) jóllétre ható pozitív szerepét. Az élvezetes, új és izgalmas, megosztott tevékenységekben való részvétel fokozza a pszichológiai jóllétet (Snyder és Lopez, 2010), így feltételezésünk szerint a társas helyzetben tapasztalt flow-élmény, valamint az élményt támogató flow-szinkronizációs összetevők kapcsolódnak a jóllét különböző koncepcióihoz, gyakoriságuk és intenzitásuk hozzájárulhat a teljes élethez (Anić és Tončić, 2013). Kutatásunkban a társas helyzetben tapasztalt flow-élmény boldogságorientációkhoz való kapcsolódását kívánjuk tisztázni.

## HIPOTÉZISEK

Hipotéziseink a következők:

1. Feltételezzük, hogy a boldogságorientációs koncepció kritikái alapján, mely a három boldogságút létezését kérdőjelezi meg (Anić és Tončić, 2013), kizárólag a hedonisztikus (élvezetes élet) és eudaimonikus (jelentésteli élet) boldogságutak mentén elkülöníthető egy teljes életet élő, valamint egy üres életet élő csoport a hedonisztikus és eudaimonikus csoportok mellett. A boldogságorientáció-pontszámok alapján (Peterson és mtsai, 2005), tehát azt várjuk, hogy elemzésünkben a következő csoportokat kapjuk:
  - a) Élvezetes életet élő csoport: magas pontszámot kap az Élvezetes élet skálán, alacsony pontszámot a Jelentésteli élet skálán.
  - b) Jelentésteli életet élő csoport: alacsony pontszámot kap az Élvezetes élet skálán, magas pontszámot a Jelentésteli élet skálán.
  - c) Teljes életet élő csoport: magas pontszámot kap az Élvezetes élet skálán, magas pontszámot a Jelentésteli élet skálán.
  - d) Üres életet élő csoport: alacsony pontszámot kap az Élvezetes élet skálán, alacsony pontszámot a Jelentésteli élet skálán.

2. Amennyiben az 1. hipotézisben feltételezett csoportalkotás lehetséges, tehát elkülöníthető az üres és teljes életet élő csoport a mintában, úgy feltételezzük, hogy
  - a) a teljes életet élő személyek mind a flow-gyakoriság és -élménykomponensek, mind a flow-szinkronizációs komponensek vonatkozásában különböznek;
  - b) a hedonisztikus és eudaimonikus csoportok között nem lesz különbség, mivel a flow-élmény mindkét boldogságúthoz kapcsolódik (Waterman és mtsai, 2008).

## MÓDSZER

### *Minta*

1060 felnőtt vizsgálati személy vett részt a kutatásban, átlagéletkoruk 26,67 év (*szórás* = 10,76), a minta 34,6%-a nő, 65,4%-a férfi. A résztvevők 41%-a budapesti, 20,8% vidéki nagyvárosban, 25,2%-a vidéki kisvárosban, faluban, 13%-uk pedig külföldön él. A válaszadók 44,4%-a egyedülálló, 55,6% él kapcsolatban. Alapfokú végzettséggel a minta 3,5%-a, középfokúval a 63,6%-a, felsőfokúval a 32,9%-a rendelkezik. A részvétel önkéntes alapú, anonim, mintavételi eljárásként kényelmi és hólabda módszerekkel dolgoztunk.

### *Eszközök*

A vizsgálati személyek online kérdőíves felületen vettek részt a kutatásban. A demográfiai kérdések (nem, életkor, lakóhely, kapcsolati állapot, iskolai végzettség) megválaszolása után a résztvevők a flow-élményhez és a jóllétkonceptiókhoz kapcsolódó mérőeszközöket töltötték ki.

- *Általános Flow Leírás* (ÁFL) (Magyaródi és Oláh, 2015a). Az Általános Flow Index (*General Flow Index*) (Jackson és Roberts, 1992) alapján alkottunk egy leírást az áramlatélményről, melyet elolvasva a válaszadó értékeli egy-egy ötfokú Likert-skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Egészen nagy mértékben), hogy milyen gyakran, milyen intenzíven tapasztalja ezt az élményt (jelen kutatásban kizárólag a gyakoriságskálát használtuk). A leírás segítségével azonosítható az a legjellemzőbb tevékenység is, amely során az élményt tapasztalja a személy.
- *Általános Flow Leírás Társas Interakciókban* (ÁSZFL) (Magyaródi és Oláh, 2015a): A válaszadó egy leírást olvashat a társas helyzetben átélhető flow-élményről, mely után értékeli egy-egy ötfokú Likert-skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Egészen nagy mértékben), hogy milyen gyakran, milyen intenzíven tapasztalja (jelen vizsgálatban kizárólag a gyakorisági változót elemeztük). A leírást alkalmaztuk a vizsgálatban annak a közös, társas tevékenységnek az azonosítására, melyben a vizsgálati személy leggyakrabban átéli a flow-élményt.
- *Flow Állapot Kérdőív* (Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes és Oláh, 2013): A Flow Állapot Kérdőív (FÁK) az áramlatélmény alapdimenzióit méri, 20 itemen keresztül.

A résztvevők ötfokú Likert-skálán értékelik az egyes állításokat (1: Egyáltalán nem értek egyet – 5: Teljesen egyetértek). A FÁK két alskálából áll: (1) a Kihívás-készség egyensúly skálából, mely a flow-zónába lépés alapvető feltételeire utal, az (2) Egybeolvadás az élménnyel skála pedig a flow kísérőjelenségeit foglalja össze. A skálák reliabilitása elfogadható ( $\alpha_{K-K} = 0,92$ ;  $\alpha_E = 0,91$ ). A válaszadó a jelölt tevékenység során általában tapasztalt élményeiről számol be. A kérdőív jelen vizsgálatban a partnerrel közös tevékenység során tapasztalható áramlatélményre vonatkozik.

- *Flow Szinkronizáció Kérdőív* (Magyaródi és Oláh, 2015b): A Flow Szinkronizáció Kérdőív (FSZK) 28 tételű kérdőív 5 skálán keresztül ragadja meg azokat a tényezőket, melyek a közös interakciós flow-helyzetben az átélt élményt kísérik, támogatják. A skálák a következők: (1) Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel; (2) Bevonódásélmény és koncentráció; (3) Motiváció és pozitív hatás a partnerre; (4) Motiváció és tanulás a személy számára; (5) Koordináció a partnerrel a tevékenység közben. A résztvevők ötfokú Likert-skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Teljes mértékben) válaszolnak. A skálák reliabilitása megfelelő ( $0,80 \leq \alpha \leq 0,93$ ). A válaszadó a jelölt tevékenység során általában tapasztalt élményeiről számol be. A kérdőív jelen vizsgálatban a partnerrel közös tevékenység során tapasztalható flow-szinkronizációs összetevőkre vonatkozik.
- *Boldogságorientáció skála* (Orientations to Happiness, OTH) (Peterson és mtsai, 2005): A kérdőív 18 tétel segítségével méri a boldogságkeresés három útját (élvezetes, elkötelezett és jelentéstartó élet). A tételeket a résztvevő ötfokú Likert-skálán értékeli (1: Egyáltalán nem illik rám – 5: Teljesen illik rám). A mérőeszköz eredeti (élvezetes:  $\alpha = 0,82$ , elkötelezett:  $\alpha = 0,72$ , jelentéstartó:  $\alpha = 0,82$ ) (Peterson és mtsai, 2005) és magyar nyelvre adaptált verziójának skálái elfogadható reliabilitásmutatókkal bírnak (élvezetes:  $\alpha = 0,82$ , elkötelezett:  $\alpha = 0,64$ , jelentéstartó:  $\alpha = 0,78$ ) (Szondi és Martos, 2014).

### Eljárás

A résztvevők toborzása egyetemi kurzusokon és közösségimédia-felületeken történt, a részvétel feltételei a következők voltak: 18. életév betöltése, pszichiátriai és neurológiai problémáktól való mentesség. A kérdőív kitöltése online felületen történt, a tájékoztató elolvasása és a vizsgálatba történő beleegyezés után 15-20 percet vett igénybe.

### Statistikai elemzés

A változók leíró statisztikai elemzésében azok átlagát, szórását, reliabilitását (Cronbach-alpha), valamint normalitását teszteljük (Shapiro–Wilk-módszerrel). Ezután ismertetjük a változók közötti kapcsolatot Spearman-féle rangkorrelációs elemzéssel. A hipotézisek teszteléséhez K-központú klaszterelemzést alkalmazunk, relokációval (Vargha és Borbély, 2016).

## Etikai vonatkozások

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Kutatásetikai Bizottsága támogatta a vizsgálat megvalósítását (Iktatási szám: 2014/13).

## EREDMÉNYEK

A vizsgálat során alkalmazott változók leíró statisztikai eredményeit, belső konzisztenciamutatóit, valamint a változók normalitásvizsgálatának eredményét (Ghasemi és Zahediasl, 2012) az 1. táblázatban ismertetjük, a korrelációs elemzések a Függelékben (5. táblázat) olvashatók.

1. táblázat. Az elemzés során alkalmazott változók leíró statisztikája, reliabilitás- és normalitásmutatói

Skála	Átlag	szórás	$\alpha$	W#
ÁFL: flow-élmény gyakorisága	3,49	0,86	–	0,88**
ÁSZFL: flow-élmény gyakorisága	3,22	0,94	–	0,90**
FÁK: 1. Kihívás-készség egyensúly	3,76	0,49	0,84	0,97**
FÁK: 2. Egybeolvadás az élménnyel	3,46	0,47	0,81	0,98**
FÁK: Összpontszám	3,62	0,40	0,85	0,96**
FSZK: 1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4,29	0,58	0,93	0,92**
FSZK: 2. Bevonódásélmény és koncentráció	3,83	0,81	0,82	0,96**
FSZK: 3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	4,06	0,70	0,83	0,93**
FSZK: 4. Motiváció és tanulás a személy számára	4,10	0,70	0,79	0,94**
FSZK: 5. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3,46	0,82	0,80	0,98**
FSZK: Összpontszám	3,95	0,58	0,94	0,98**
OTH: Élvezetes élet	3,34	0,71	0,76	0,99**
OTH: Elkötelezett élet	3,22	0,59	0,64	0,99**
OTH: Jelentésteli élet	3,36	0,79	0,80	0,99**

Megjegyzés:  $\alpha$  = Cronbach- $\alpha$  mutató. W = Shapiro–Wilk-teszt. #: szabadságfok = 1060. \*\* =  $p < 0,01$ .

Az 1. hipotézis teszteléséhez K-központú klaszterelemzéssel az élvezetes és jelentésteli boldogságorientációt leíró változókkal a résztvevőkből csoportokat alkottunk. A klaszterek meghatározását a Ward-típusú hierarchikus elemzéssel kezdtük, majd az adekvációs mutatók alapján választottuk ki, hogy erre a négy klaszterre alkalmazunk relokációt (Vargha, Torma és Bergman, 2015). A relokáció utáni megmagyarázott hibaszázalék megfelelő ( $EESS\% = 67,28$ ). Az eredeti elméleti feltételezés alapján (Fritz és Avsec, 2007) ez a két boldogságút önállóan is alkalmazható, valamint mindkettő párhuzamos alkalmazása teljes élethez, ezek hiánya üres élethez vezethet. A standardizált átlagok mintázata alapján (2. táblázat) megállapítható, hogy elkülöníthető egy teljes és egy üres életet élő, valamint egy jelentésteli és egy élvezetes boldogságorientációt követő csoport, kiegyenlített mintaelemszámmal.

2. táblázat. Az élvezetes és jelentésteli boldogságorientáció alapján képzett klaszterek

Klaszter	N	HC	Élvezetes élet Átlag (szórás)	Jelentésteli élet Átlag (szórás)
(1) Üres élet	265	0,71	2,65 (0,44)	2,63 (0,46)
(2) Élvezetes élet	247	0,64	3,77 (0,37)	2,74 (0,48)
(3) Teljes élet	296	0,62	4,00 (0,42)	4,02 (0,42)
(4) Jelentésteli élet	252	0,66	2,85 (0,41)	3,95 (0,46)

Megjegyzés: HC = homogenitási együttható.

A 2. hipotézis teszteléséhez megvizsgáljuk az üres és teljes életet élők közötti eltéréseket, valamint az örömteli és jelentésteli boldogságorientációt követő csoportok közötti eltéréseket, a flow-gyakoriság, flow-intenzitás és flow-szinkronizációs faktorok tekintetében. Ugyan nagy mintás vizsgálatot végeztünk, de a változók nem követik a normális eloszlást, így a trimmelt átlagok összehasonlítását Yuen-próbával végezzük (maximum trimmelés: 10%) (3. táblázat és 4. táblázat).

3. táblázat. Az üres és teljes életet élő csoportok páronkénti összehasonlítása a flow-gyakoriság, flow-intenzitás és flow-szinkronizációs összetevők mentén

	Üres élet trimmelt $M$ (Winsor, $s$ )	Teljes élet trimmelt $M$ (Winsor, $s$ )	$Y(f)$	$p$	Hatás-mérték	
					$d$	$\eta^2$
ÁFL: flow-gyakoriság	3,33(0,69)	3,71(0,72)	-5,09(447,2)	< 0,01	-0,44	0,05
ÁFSZL: gyakoriság	2,95(0,74)	3,42(0,89)	-5,48(446,7)	< 0,01	-0,49	0,06
FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	3,62(0,37)	3,85(0,36)	-5,97(439,6)	< 0,01	-0,49	0,06
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	3,29(0,33)	3,56(0,38)	-7,42(448,6)	< 0,01	-0,58	0,08
FÁK: Összpontszám	3,47(0,28)	3,72(0,28)	-8,66(442,6)	< 0,01	-0,65	0,10
FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4,15(0,54)	4,48(0,45)	-6,38(417,3)	< 0,01	-0,55	0,07
FSZK: 02. Bevonódásélmény és koncentráció	3,56(0,67)	4,19(0,56)	-9,60(414,5)	< 0,01	-0,77	0,13
FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	3,83(0,57)	4,30(0,56)	-7,94(440,2)	< 0,01	-0,60	0,08
FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	3,90(0,60)	4,31(0,52)	-6,96(427,0)	< 0,01	-0,53	0,07
FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3,22(0,64)	3,72(0,71)	7,10(449,0)	< 0,01	-0,59	0,08
FSZK: Összpontszám	3,72(0,48)	4,17(0,46)	-9,02(438,9)	< 0,01	-0,77	0,13

Megjegyzés: Winsor.  $s$  = Winsorizált szórás,  $M$  = átlag,  $Y(f)$  = Yuen-próba eredménye szabadságfokkal,  $p$  = szignifikanciaérték,  $d$  = Cohen-delta,  $\eta^2$  = megmagyarázott varianciaarány.

Az eredmények szerint az üres és teljes életet élők csoportja mindegyik vizsgált változó mentén különbözik, a hatásmérték közepes értékeket vesz fel, a megmagyarázott varianciaarány 5–13% között mozog, a csoporttagság alapján történő becslés pontosságáról informál.

4. táblázat. Az élvezetes és jelentésteli boldogságorientációt követő csoportok páronkénti összehasonlítása a flow-gyakoriság, flow-intenzitás és flow-szinkronizációs komponensek mentén

	Élvezetes élet <i>trimmelt átlag</i> (Winsor. s)	Jelentésteli élet <i>trimmelt átlag</i> (Winsor. s)	Y(f)	p
ÁFL: flow-gyakoriság	3,43(0,50)	3,52(0,69)	1,21(367,4)	0,19
ÁFSZL: gyakoriság	3,28(0,74)	3,24(0,74)	0,50(398,7)	0,62
FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	3,78(0,34)	3,82(0,34)	−0,96(396,5)	0,34
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	3,47(0,36)	3,52(0,34)	−1,15(397,6)	0,25
FÁK: Összpontszám	3,65(0,30)	3,68(0,30)	−1,12(398,3)	0,26
FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4,34(0,43)	4,40(0,46)	−1,10(397,8)	0,27
FSZK: 02. Bevonódás élmény és koncentráció	3,85(0,73)	3,88(0,68)	−0,37(394,9)	0,71
FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	4,03(0,62)	4,25(0,58)	−3,32(395,3)	< 0,01
FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	4,15(0,55)	4,26(0,59)	−1,75(398,2)	0,08
FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3,48(0,70)	3,49(0,68)	0,03(398,9)	0,98
FSZK: Összpontszám	3,94(0,45)	4,02(0,47)	−1,59(398,8)	0,11

Megjegyzés: Winsor. s = Winsorizált szórás, M = átlag, Y(f) = Yuen-próba eredménye szabadságfokkal, p = szignifikanciaérték.

Az elemzések alapján a jelentésteli élet boldogságorientációjával rendelkező személyek magasabb szintű pozitív, motiváló hatást tapasztalnak, mint az élvezetes életet élő személyek, a hatás mértéke alacsony ( $d = 0,28$ ,  $eta^2 = 0,02$ ). Az eredmények szerint alapvetően nincs érzékelhető különbség az örömteli és jelentésteli boldogságorientációt követő csoportok között, a társas helyzetben tapasztalt flow-élmény gyakorisága és jellemzői vonatkozásában.

## DISZKUSSZIÓ

Kérdőíves vizsgálatunk célja az áramlatélmény és jóllét kutatások eredményeinek kibővítése volt, a flow társas helyzetben való megjelenése és a boldogságorientációk közötti kapcsolat vizsgálatával.

Kutatásunkban reprodukáltuk az üres és teljes életre vonatkozó eredményeket (Anić és Tončić, 2013), továbbá az élvezetes élet (örömmaximalizáló) és jelentésteli élet (értelemtaláló) stratégiákat követő csoportokat is azonosítani tudtuk a vizsgálati



mintán, az arisztotelészi hagyományoknak megfelelően (Aristotle, 1999). Az élvezetes élet megközelítés leginkább a szubjektív jólléthez kapcsolható (Diener, 1994), míg az értelemtaláló megközelítés inkább személyes növekedést és önmegvalósítást foglal magában (Waterman és mtsai, 2008). Valamivel magasabb hatásmértékű különbség található a társas helyzetben átélt flow gyakoriságát illetően az üres és teljes életet élők között, mint az egyedüli helyzetben átélt áramlat esetében: fontos kérdés a további kutatásokban, hogy a társas dimenzió miatt a jóllétre vonatkozóan is többelthesz (Magyaródi és Oláh, 2017) figyelhető-e meg.

Az eredmények szerint a flow-élmény gyakorisága és társas helyzetben átélt szubjektív dimenziói vonatkozásában nincs számottevő különbség az örömteli és jelentéstartó életet élő csoportok között, az üres és teljes életet élők között azonban mindegyik dimenzió tekintetében különbséget találunk: a teljes életet élőkre jellemzőbb a flow-élmény átélése a társas interakció során. Feltételezzük tehát, hogy mindkét boldogság-orientációhoz köthető az áramlatélmény, a rövid távú pozitív következmények miatt a hedonisztikus stratégiához (Csíkszentmihályi és Wong, 1991), az önmegvalósítás és fejlődés miatt pedig az eudaimonikus életúthoz (Kashdan és mtsai, 2008).

A vizsgálatban ugyan nagy elemszámú mintával dolgoztunk, azonban a résztvevők kényelmi, hólabda mintavétellel lettek bevonva a vizsgálatba. A visszatekintési torzítás (Hassan, 2005), valamint a mintavétel módja miatt az általánosíthatóság hiánya is a kutatás limitációi közé tartozik. Keresztmetszeti vizsgálattal dolgoztunk, de feltételezéseink megalapozásához, az ok-okozati vagy cirkuláris összefüggések (Fredrickson, 1998) igazolásához szükség lehet a jövőben egy longitudinális elrendezéssel végzett kutatásra. A hosszmetzeti kutatással a hétköznapi aktuális élmények és a jóllét dimenzióinak többszöri értékelésével a gyűjtött adatok pontossága nőhet. Amennyiben a flow-élmény átélésének vizsgálatát a diádikus szinten túlra, akár csoportokra ki tudjuk terjeszteni, úgy több személy bevonásával, a személy csoporthoz, társadalomhoz tartozásával a szociális jóllét dimenziói is vizsgálhatóvá válnak (Keyes, 1998).

A korábbi társas élményekre való visszaemlékezés magasabb szintű pozitív érzelmeket eredményez, és mivel akár az alkalmasszerű, adott tevékenységhez kötött társas kapcsolatok is pozitív hatással bírnak a jóllétre (Sandstrom és Dunn, 2014), így azon intervenciók bevezetése, melyek különböző társas kontextusokban (pl. iskola, munkahely) a flow-élmény feltételeinek megteremtését célozzák meg, és hozzájárulnának a résztvevők jóllétének növeléséhez is.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönöm Prof. Dr. Oláh Attila témavezetői munkáját a doktori munkám során, továbbá Prof. Dr. Vargha Andrásnak a segítségét a doktori kutatásaim statisztikai elemzéseihez kapcsolódóan.

## IRODALOM

- Anić, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to Happiness, Subjective Well-being and Life Goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135–153.
- Aristotle (1999). *Nicomachean Ethics*. 2nd edition. Indianapolis: Hackett Publishing Company, Inc.
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 26–44. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.001>
- Chen, G.-H. (2010). Validating the Orientations to Happiness Scale in a Chinese Sample of University Students. *Social Indicators Research*, 99(3), 431–442. <https://doi.org/10.2307/40927604>
- Csikszentmihályi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihályi, M. (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy? *American Psychologist*, 54(10), 821–827.
- Csikszentmihályi, M., & Wong, M. M.-H. (1991). The Situational and Personal Correlates of Happiness: A Cross-National Comparison. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwartz (Eds), *The Social Psychology of Subjective Well-Being* (pp. 69–88). London: Pergamon Press. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Engeser, S., & Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical Lines and Overview of Current Research on Flow. In S. Engeser (Ed), *Advances in Flow Research* (pp. 1–22). New York: Oxford University Press. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1_1)
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The Experience of Flow and Subjective Well-being of Music Students. *Horizons of Psychology*, 16(2), 5–17. <https://doi.org/10.1177/0022429411434931>
- Gabriele, R. (2008). Orientations to Happiness: Do They Make a Difference in a Student's Educational Life? *American Secondary Education*, 36(2), 88–101. <https://doi.org/10.2307/41406111>
- Gaggioli, A., Milani, L., Mazzoni, E., & Riva, G. (2011). Networked Flow: A Framework for Understanding the Dynamics of Creative Collaboration in Educational and Training Settings. *The Open Education Journal*, 4(1), 41–49. <https://doi.org/10.2174/1874920801104010041>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of Positive Emotion in Women's College Yearbook Pictures and Their Relationship to Personality and Life Outcomes Across

- Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 112–124. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.80.1.112>
- Hassan, E. S. (2005). Recall Bias can be a Threat to Retrospective and. *The Internet Journal of Epidemiology*, 3(2), 1–7.
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive Performance States of Athletes: Toward a Conceptual Understanding of Peak Performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156–171.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219–233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Keller, J., & Landhäuser, A. (2012). The Flow Model Revisited. In S. Engeser (Ed), *Advances in Flow Research* (pp. 51–64). New York: Springer.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social wellbeing. *Social Psychology Quarterly*. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Lakey, B. (2013). Perceived Social Support and Happiness: The Role of Personality and Relational Processes. In I. Boniwell, S. A. David, & A. Conley Ayers (Eds), *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 847–859). Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0062>
- Lyubomirsky, S. (2008). *Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben*. Budapest: Ursus Libris Kiadó.
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T., & Oláh, A. (2013). Egy újonnan kidolgozott Flow Allapot Kérdőív kimunkálásának és pszichometriai jellemzőinek bemutatása. *Pszichológia*, 33(1), 15–36. <https://doi.org/10.1556/Pszicho.33.2013.1.2>
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015a). A Cross-Sectional Survey Study About the Most Common Solitary and Social Flow Activities to Extend the Concept of Optimal Experience. *Europe's Journal of Psychology*, 11(4), 632–650. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i4.866>
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015b). Flow Szinkronizáció Kérdőív: az optimális élmény mechanizmusának mérése társas interakciók helyzetekben. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16(3), 271–296. <https://doi.org/10.1556/0406.16.2015.3.4>
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2016). A Flow Szinkronizáció Kérdőív pszichometriai jellemzői: reliabilitás- és validitásvizsgálat. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 17(2), 145–166. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1556/0406.17.2016.2.4>
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2017). The Effect of Social Interaction on Flow Experience. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis Open Access*, 3(126), 1–5. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2017/126>
- Martin-Krumm, C., Kern, L., Fontayne, P., Romo, L., Halim Boudoukha, A., Boniwell, I., et al. (2014). French adaptation of the Orientation to Happiness Scale and the impact of Quality of Life in French Students. *Social Indicators Research*, 124(1), 259–281. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11205-014-0774-8>
- Park, N., Peterson, C., Szvarca, D., Vander Molen, R. J., Kim, E. S., & Collon, K. (2014). Positive Psychology and Physical Health: Research and Applications. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 1–7. <https://doi.org/10.1177/1559827614550277>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to Happiness and Life satisfaction: The Full Life Versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Sahoo, F. M., & Sahu, R. (2009). The Role of Flow Experience in Human Happiness. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(spec iss), 40–47.

- Salanova, M., Rodríguez-Sánchez, A. M., Schaufeli, W. B., & Cifre, E. (2014). Flowing Together: A Longitudinal Study of Collective Efficacy and Collective Flow Among Workgroups. *The Journal of Psychology*, 148(4), 435–455. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.806290>
- Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910–922. <https://doi.org/10.1177/0146167214529799>
- Sawyer, K. (2008). *Group Genius: The Creative Power of Collaboration*. New York: Basic Books.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2010). Interceding to Prevent the Bad and Enhance the Good. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (pp. 347–376). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Sweetser, P., Johnson, D., & Wyeth, P. (2012). Revisiting the GameFlow Model with Detailed Heuristics. *Journal of Creative Technologies*, 3.
- Sweetser, P., & Wyeth, P. (2005). GameFlow: a model for evaluating player enjoyment in games. *Computers in Entertainment (CIE)*, 3(3), 1–24. <https://doi.org/10.1145/1077246.1077253>
- Szondy, M., & Martos, T. (2014). A boldogság három arca: a Boldogság Orientáció Skála magyar változatának validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 229–243. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.5>
- Vargha, A., & Borbély, A. (2016). Modern mintázattaljáró módszerek alkalmazása a kétnyelvűség kutatásában. In Kissné Viszket, M., Puskas-Vajda, Z., Racz, J. & Toth, V. (Szerk.), *A pszichológiai tanácsadás perspektívái. Tisztelgő kötet Ritoók Magda 80. születésnapjára* (pp. 173–186). Budapest: L'Harmattan.
- Vargha, A., Torma, B., & Bergman, L. R. (2015). ROPstat: A general statistical package useful for conducting person-oriented analysis. *Journal for Person-Oriented Research*, 1(1–2), 87–98. <https://doi.org/10.17505/jpor.2015.09>
- Walker, C. J. (2010). Experiencing Flow: Is Doing it Together Better than Doing it Alone? *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 3–11. <https://doi.org/10.1080/17439760903271116>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41–79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>

## FLOW IN SOCIAL INTERACTIONS AND ITS RELATIONSHIP WITH THE ORIENTATIONS TO HAPPINESS

MAGYARÓDI, TÍMEA

*Background and aims: Engaged (or flow-full) life is one of the orientations to happiness, part of the full life. Experiencing flow in a social interaction can enhance well-being, however this relationship has not been studied yet. The current study aims to reveal how social flow components relate to orientations to happiness.*

*Method: 1060 adult people participated in the online survey study – age:  $M(SD) = 26,67(10,76)$ . They filled in the questionnaires anonymously: General Flow Description, General Flow Description in Social Interactions, Flow State Questionnaire, Flow Synchronization Questionnaire, Orientations to Happiness measure.*

*Results: We executed K-means cluster analysis with relocation to create four groups based on the hedonistic and eudaimonic orientations to happiness: eudaimonic, hedonistic groups, a group living an empty, and a group living a full life. The results suggest the differences between empty and full life in most of the flow-related variables (frequency of flow in solitary and social activities, quality of flow, components of flow synchronization), the effect sizes are moderate, the explained variance values by group memberships are around 5-13%. Eudaimonic and hedonistic group members were not different from each other in the measured flow and flow synchronization components.*

*Conclusions: According to our results flow in a social interaction may contribute to the hedonistic (through the experience of positive emotions after flow) and eudaimonic (through development and growth, motivated activity) orientations to happiness as well, and it can be one necessary factor of full life.*

**Keywords:** *flow, flow synchronization, social interaction, full life, empty life, orientations to happiness*

A cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje és az esetlegesen végrehajtott módosítások feltüntetésre kerülnek. (SID\_1)

## FÜGGELÉK

5. táblázat. Spearman korrelációs elemzés a változók közötti együtt járás tesztelésére

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. ÁFL: flow-élmény gyakorisága		0,40**	0,13**	0,24**	0,22**	0,14**	0,19**	0,16**	0,16**	0,17**	0,20**	0,14**	0,31**	0,15**
2. ÁSZFL: flow-élmény gyakorisága	0,40**		0,19**	0,28**	0,28**	0,27**	0,27**	0,24**	0,26**	0,30**	0,34**	0,17**	0,21**	0,12**
3. FÁK: 1. Kihívás-készség egyensúly	0,13**	0,19**		0,30**	0,83**	0,34**	0,33**	0,34**	0,12**	0,27**	0,34**	0,15**	0,20**	0,17**
4. FÁK: 2. Egybeolvadás az élménnyel	0,24**	0,28**	0,30**		0,75**	0,32**	0,54**	0,30**	0,33**	0,36**	0,47**	0,18**	0,33**	0,21**
5. FÁK: Összpontszám	0,22**	0,28**	0,83**	0,75**		0,40**	0,52**	0,39**	0,26**	0,37**	0,49**	0,20**	0,31**	0,23**
6. FSZK: 1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	0,14**	0,27**	0,34**	0,32**	0,40**		0,54**	0,62**	0,63**	0,59**	0,82**	0,15**	0,18**	0,19**
7. FSZK: 2. Bevonódásélmény és koncentráció	0,19**	0,27**	0,33**	0,54**	0,52**	0,54**		0,50**	0,50**	0,60**	0,79**	0,20**	0,30**	0,24**
8. FSZK: 3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	0,16**	0,23**	0,34**	0,30**	0,39**	0,62**	0,501**		0,50**	0,54**	0,77**	0,14**	0,26**	0,26**
9. FSZK: 4. Motiváció és tanulás a személy számára	0,16**	0,26**	0,12**	0,33**	0,26**	0,63**	0,50**	0,50**		0,52**	0,77**	0,15**	0,16**	0,20**
10. FSZK: 5. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	0,17**	0,30**	0,27**	0,36**	0,37**	0,59**	0,60**	0,54**	0,52**		0,83**	0,19**	0,25**	0,21**
11. FSZK: Összpontszám	0,20**	0,34**	0,34**	0,47**	0,49**	0,82**	0,79**	0,77**	0,77**	0,83**		0,21**	0,29**	0,28**
12. OTH: Élvezetes élet	0,14**	0,17**	0,15**	0,18**	0,20**	0,15**	0,20**	0,14**	0,15**	0,19**	0,21**		0,38**	0,21**
13. OTH: Elkötelezett élet	0,31**	0,21**	0,20**	0,33**	0,31**	0,18**	0,30**	0,26**	0,16**	0,25**	0,29**	0,38**		0,41**
14. OTH: Jelentéseteli élet	0,15**	0,12**	0,17**	0,21**	0,23**	0,19**	0,24**	0,26**	0,20**	0,21**	0,28**	0,21**	0,41**	

Megjegyzés. \* =  $p < 0,05$ , \*\* =  $p < 0,01$ .